

Tiia Hollmén

”MINUN MUISTONI” –MUISTELUSALKKU IKÄÄNTYNEIDEN
MUISTISAIRAIDEN VIRIKEHETKIIN

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2013

”MINUN MUISTONI” –MUISTELUSALKKU IKÄÄNTYNEIDEN MUISTISAIRAIDEN VIRIKEHETKIIN

Hollmén, Tiia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2013
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 2

Asiasanat: Ikääntyminen, muistisairaudet, viriketoiminta, muistelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota muisteluskku käytettäväksi muistisairaiden ikääntyneiden virikehetkissä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota valmis työväline yhteistyötahon, Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekin, käyttöön tarjoamaan uudenlaisia keinoja virikehetkien järjestämiseen. Pidemmän tähtäimen tavoitteena oli, että iäkkäiden muistisairaiden psyykkinen ja sitä kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee.

Ikääntyneille suunnatulla viriketoiminnalla pyritään ylläpitämään henkistä vireyttä ja voimavarojen säilymistä sekä ehkäisemään toimintakyvyn ennen aikaista heikentymistä. Viriketoiminnassa ammatillisena työmenetelmänä voidaan käyttää muistelua, jolla tarjotaan ikääntyneille mahdollisuus monipuolisiin elämyksiin ja tunteisiin. Muistelutyössä voidaan muistojen virittymistä vahvistaa käyttämällä apuna erilaisia materiaaleja.

Projektin tuotoksena koottiin muisteluskku. Salkku toteutettiin keräämällä vanhaan matkalaukkuun esineitä eri vuosikymmeniltä. Kaiken kaikkiaan salkkuun sisällytettiin kuusi lehteä ja yhdeksän muuta yksittäistä esinettä tai esinekokonaisuutta.

Terveystyön projektityönä tuotetaan muisteluskkuun ohjeellinen helpotamaan salkun käyttöä viriketoiminnassa. Ohjelehtiseen sisällytetään ohjeita muisteluokoiden ohjaamiseen ja tietoa salkun esineiden historiasta.

A BRIEFCASE OF MEMORIES – A TOOL FOR STIMULATING MEMORIES OF ELDERLY CUSTOMERS AFFLICTED WITH MEMORY DISORDERS

Hollmén, Tiia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2013

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 31

Appendices: 2

Keywords: The aging, memory disorders, stimulating activities, reminiscence

The purpose of this thesis was to collect a briefcase of memories which is a tool for stimulating memories of elderly customers afflicted with memory disorders. The aim of this thesis was to offer a ready tool to Soteekki for use in stimulating activities. Soteekki is a service center within the Faculties of Health and Welfare at Satakunta University of Applied Sciences and it acted as an co-operation partner in this thesis. The aim also was that psychological and comprehensive well-being of the elderly customers, afflicted with memory disorders, would improve in the future.

Psychological activity and preservation of resources are endeavored to maintain by using stimulating activities. Reminiscence can be used as a professional working method in stimulating activities. By stimulating memories can be offered a way to experience many different emotions. Various types of materials can be used in reminiscence sessions.

A briefcase of memories was assembled as an output of the project. A briefcase is an old bag which includes old objects from past decades. Overall a briefcase includes six magazines and nine other objects.

A guidebook of briefcase will be produced as a project work which is a part of public health nurse studies. That guidebook will consist of tips how reminiscence sessions can be organized. The history of objects will be also introduced in that guidebook.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3 IKÄÄNTYMINEN.....	6
3.1 Suomen väestörakenteen muutos poliittisesta näkökulmasta	6
3.2 Ikääntynyt	7
3.3 Ikääntyminen	8
4 MUISTI JA MUISTISAIRAUDET	10
4.1 Muisti ja oppiminen	10
4.2 Muistisairaudet.....	10
5 MUISTISAIRAAN IKÄÄNTYNEEN KOHTAAMINEN.....	12
6 MUISTELU IKÄÄNTYNEIDEN MUISTISAIRAIDEN VIRIKETOIMINNASSA	14
6.1 Viriketoiminta.....	14
6.2 Muistelu viriketoimintana.....	15
7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	17
8 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	18
8.1 Opinnäytetyön teoreettisen osan suunnittelu ja toteutus.....	18
8.2 Muistelusalkun suunnittelu ja toteutus	20
9 ”MINUN MUISTONI” -MUISTELUSALKKU.....	24
10 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	26
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa on nostettu yhdeksi Suomen terveystaloudelliseksi haasteeksi väestön vanheneminen (STM 2013:4). Yhteiskunnan ikääntymisessä kyse ei kuitenkaan ole vain iäkkäiden määrän kasvusta, vaan koko väestörakenteen muutoksesta. Taustalla vaikuttavat suurten ikäluokkien ikääntyminen, mutta samalla myös syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen (STM 2010:28). Väestörakenteen muutos on havahduttanut itse kunkin pohtimaan ikääntymistä. Laadukas ikääntyminen ja sen turvaaminen puhuttavatkin tällä hetkellä yhtäläillä myös kunta- ja yksilötasolla. Satakunnan Kansan mielipideosastolla Porin kaupunginvaltuutettu nosti esiin huomionarvoisen asian: ”Ikääntyminen ei odota innovaatioita, eikä edes seuraavaa vaalikautta. Vanhukset on hoidettava koko ajan hyvin” (Huhtasaari 2013, 4). Mahdollisuuksia hyvään hoitoon ja huolenpitoon on monia. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus tuo esiin hyvinvointia ja terveyttä edistävänä tekijänä juuri onnistuvan ikääntymisen turvaamisen, johon kuuluvat esimerkiksi osallisuuden tukeminen, sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen ja mahdollisuuksien turvaaminen mielekkääseen tekemiseen. (STM 2008:3.)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa kuvataan dementoivien sairauksien olevan yksi merkittävimmistä ikääntyneiden palvelutarvetta lisäävistä tekijöistä (STM 2008:3). Vuonna 2009 sosiaali- ja terveydenhuollon laitospalveluissa, palveluasumisessa ja kotihoidossa oli yhteensä noin 36 000 muistisairasta asiakasta, mikä on lähes neljäsosa kaikista kyseisiä palveluita käyttävistä (Vuorio & Väyrynen 2011). Kaiken kaikkiaan muistisairaita on tällä hetkellä Suomessa jo yli 120 000 ja vuosittain diagnosoidaan noin 13 000 uutta sairastunutta (Muistiliiton www-sivut 2013).

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ikääntymistä, muistisairauksia ja muistelua viriketoimintana. Opinnäytetyöraportissa kuvataan myös toiminnallisen opinnäytetyön etenemisprosessia sekä produktina olevan muistelusalun suunnittelua ja toteutusta.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota muisteluskalkku, joka nimensä mukaan koostuisi salkusta ja sen sisään eri vuosikymmeniltä kerätyistä vanhoista ja muistoja herättävistä esineistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota valmis työväline palvelukeskus Soteekissa toimivien opiskelijoiden käyttöön luomaan uudenlaisia, erilaisia mahdollisuuksia virikehetkien rakentamiseen. Lisäksi pidemmän tähtäimen tavoitteena oli, että salkun käytöstä viriketoiminnassa seuraisi iäkkäiden muistisairaiden psyykkisen ja sitä kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paranemista.

Opinnäytetyön yhteistyötahona oli Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus Soteekki. Soteekki tarjoaa laadukkaita, asiakkaan toiveiden mukaisia hyvinvointipalveluita kaikille ikäryhmille. Palvelut tuotetaan moniammatillisena opiskelijatyönä opettajien ohjauksessa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013.)

3 IKÄÄNTYMINEN

3.1 Suomen väestörakenteen muutos poliittisesta näkökulmasta

Vuonna 2012 Suomen väestöstä oli 18,8 % yli 65-vuotiaita, mikä tarkoittaa yli miljoonaa henkilöä (Tilastokeskuksen www-sivut 2012, b). Porissa vastaava luku väestöstä vuoden 2011 lopussa oli 21 %, mikä tarkoittaa noin 17 500 henkilöä (Porin kaupungin www-sivut 2012). Porissa yli 65-vuotias väestö jakaantui vuoden 2011 lopussa siten, että 65-74-vuotiaita oli n. 9400 henkilöä ja yli 75-vuotiaita n. 8100 henkilöä (Porin kaupungin tilastollinen vuosikirja 2012).

Terveys 2015- kansanterveysohjelma on nostanut yhdeksi terveystaloudelliseksi haasteeksi väestön vanhenemisen. Iäkkäiden ihmisten keskimääräinen odotettavissa oleva elinikä on viime vuosikymmeninä huomattavasti pidentynyt (STM 2013:4). Vastasyntyneelle määritelty keskimääräinen elinajanodote oli esimerkiksi vuonna 2010

miehille 76,7 vuotta ja naisille 83,2 vuotta (Tilastokeskuksen www-sivut 2012, a). Ennusteiden mukaan iäkkäiden määrä erityisesti vanhimmissa ikäluokissa kasvaa tulevaisuudessa voimakkaimmin: 75-84- ja 85-vuotta täyttäneiden ikäluokissa ikääntyneiden määrä kaksinkertaistuu nykyisestä vuoteen 2030 mennessä (STM 2010:28). Suomen terveystalouden yleisiä tavoitteita ovat terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen pienentäminen. Terveystalouden 2015 -ohjelmassa määritellään ikäryhmittäiseksi tavoitteeksi, että yli 75-vuotiaiden keskimääräisen toimintakyvyn paraneminen jatkuu samansuuntaisena kuin viimeisten 20 vuoden ajan. Lisäksi tavoitteena on, että suomalainen voi odottaa elävänsä terveenä keskimäärin kaksi vuotta kauemmin kuin vuonna 2000. (STM 2013:4.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut yhdessä Suomen Kuntaliiton kanssa ”Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen”, jossa nostetaan esiin keskeisinä ihmisarvoisen vanhuuden turvaavina eettisinä periaatteina muun muassa voimavarojen käyttö, osallisuus ja yksilöllisyys. Tärkeää on siis tunnustaa ja vahvistaa voimavaroja ja taata osallisuutta sosiaalista toimintakykyä ylläpitämällä. Erityisen tärkeää on yksilöllisyys, joka korostaa ihmisen näkemistä ainutlaatuisena, yksilöllisenä persoonana. (STM 2008:3.)

Vanhuspalvelulaki tulee voimaan heinäkuussa 2013 ja sen tavoitteena on varmistaa, että iäkkäät saavat yksilöllistä tarpeittensa mukaista hoitoa ja huolenpitoa. Lain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

3.2 Ikääntyminen

Nykyään ihmiset haluavat elää pitkään tulematta silti vanhoiksi. Monet eivät myöskään halua itseään kutsuttavan vanhukseksi. Vanhus-nimityksen sijaan voidaankin käyttää monia muita käsitteitä, kuten ikääntyvä, ikääntynyt, ikäihminen, eläkeläinen tai seniori. Ikääntymistä voidaan kuvata myös kolmantena ja neljäntenä ikänä. (Hytinen 2008, 43.) Ikääntymisen ja ikääntyneen määrittelemisen ei siis ole yksiselitteis-

tä, vaikka monesti onkin totuttu mieltämään yli 65-vuotias väestö ikääntyneeksi (Stuart-Hamilton 2011, 1,17). Onkin mahdollista, että yhdelläkään yksittäisellä käsitteellä ei pystytä kuvaamaan yli 65-vuotiaiden heterogeenista joukkoa (Hyttinen 2008, 43).

Ikääntyneitä kohdellaan yhteiskunnassa monesti varsin stereotyyppisesti juuri kalenteri-ian mukaan. Kuitenkin ikääntynyt itse voi kokea oman ikänsä hyvinkin monin eri tavoin. Esimerkiksi subjektiivinen ikäkokemus on kokemusta siitä, että on sama ihminen nyt kuin jopa vuosikymmeniä sitten. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykö & Kivelä 2006, 32-33, 42.) Nyky-Suomessa on tärkeää muistaa, että ikääntyneet eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä. Ikääntyneitä on monen ikäisiä ja lisäksi joukossa on muun muassa sosioekonomiselta asemaltaan ja etniseltä taustaltaan sekä erityisesti toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. (Hyttinen 2008, 42.)

Heinäkuussa 2013 voimaan astuvassa vanhuspalvelulaissa määritellään ikääntynyt väestö ja iäkäs henkilö ilman varsinaisia ikälukuja. Laissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä ja iäkkäällä henkilöllä henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012.) Tässä opinnäytetyössä käytän käsitettä ikääntynyt, jonka määritelmänä toimii vanhuspalvelulaissa esitetty määrittely ikääntyneestä väestöstä ja iäkkäistä henkilöistä.

3.3 Ikääntyminen

Ikääntyminen on hedelmöittymisestä kuolemaan jatkuva prosessi, jonka aikana tapahtuu biologisia, fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (Kan & Pohjola 2012, 12). Vaikka ikääntymisen voidaan katsoa alkavan jo hedelmöittymisestä, käytetään termiä kuitenkin enimmäkseen koskemaan muutoksia, jotka ilmentävät itseään nimenomaan iäkkäämmän väestön keskuudessa (Stuart-Hamilton 2011, 1). Ikääntyneisyys on elämän varrella tapahtuneiden muutosten tulos. Luonnollisuudessaan ja ai-

nutkertaisuudessaan se on oma elämänvaiheensa, joka sisältää kehitystehtäviä ja kriisejä. (Kan & Pohjola 2012, 12.)

Ikääntymiseen liittyvät fyysiset muutokset ovat luonteeltaan palautumattomia, johtavat elimistön toimintakyvyn lieväästeiseen heikentymiseen ja heikentävät elimistön puolustuskykyä erilaisissa stressitilanteissa (Hytinen 2008, 47). Ikääntymisen fyysisiä muutoksia tapahtuu elimistössä kauttaaltaan, esimerkiksi luusto muuttuu, lihasmassa vähenee ja hormonitoiminnot heikkenevät (Medina ym. 2006, 24-25). Fyysisesti ikääntyminen vaikuttaa myös ihmisen kykyyn aistia muutoksia niin omassa elimistössään kuin ympäristössäänkin. Kosketustunto heikkenee ja monelle ilmaantuu ikänäköä, joka on silmän vanhenemismuutos. Ikääntyessä makuaisti muuttuu siten, että happaman, karvaan ja suolaisen maun aistiminen heikkenee, mutta toisaalta makean aistiminen säilyy usein hyvänä. Tästä on usein seurauksena se, että esimerkiksi ruokien tunnistaminen pelkän maun perusteella vaikeutuu. Hajuaisti heikkenee iän myötä siten, että itse hajun ja sen voimakkuuden havaitseminen heikkenevät. (Kan & Pohjola 2012, 29-30.)

Psyykkistä ikääntymistä voidaan pitää kehittymisenä, kypsymisenä tai muuttumisenä, sillä se ei ole rappeutumista (Medina ym. 2006, 25). Psyykkinen toimintakyky on kykyä selviytyä älyllistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Älylliset eli kognitiiviset toiminnot käsittävät tiettyjä tiedonkäsittelyn perustoimintoja, kuten ajattelemista, muistamista, oppimista, havaitsemista ja kielenkäyttöä. Psyykkiseen toimintakykyyn kuulunevat myös omaa itseä tiedonkäsittelijänä koskevat käsitykset, mielenterveys ja elämän hallinta. (Kan & Pohjola 2012, 12-14.) Psyykkisessä toimintakyvyssä on kysymys siitä, miten hyvin ikääntyneen henkiset voimavarat riittävät arkielämän vaatimuksiin. Lisäksi psyykkinen toimintakyky vaikuttaa siihen, miten ikääntynyt voi selvitä elämän kriisitilanteista. (Medina ym. 2006, 58.) Normaalissa ikääntymisessä joustavuus, uusien asioiden käsittelyn nopeus ja tehokkuus ja muistin kuormituskyky heikkenevät jonkin verran, mutta elämäkokemuksen sekä aiempien tietojen ja taitojen varassa tapahtuva ajattelu säilyy (Kan & Pohjola 2012, 195).

Ikääntymisen sosiaalisia muutoksia selvitettäessä tarkastellaan ikääntyneen ja hänen ympäristönsä tai yhteisönsä välisiä suhteita ja niissä tapahtuvia muutoksia (Medina ym. 2006, 29). Ikääntyminen voi olla aktiivisuuden tai toisaalta vetäytymisen aikaa.

Ikääntyminen saattaa olla monelle esimerkiksi vaikuttamisen aikaa yhteiskunnan, yhteisöjen ja perheen tasolla. Osa ikääntyneiden sosiaalisista voimavaroista on kulttuurisidonnaisia. Tällaisia voimavaroja ovat esimerkiksi luovuus ja sen ilmentäminen sekä tuttu asuinympäristö. (Hyttinen 2008, 52-53.)

4 MUISTI JA MUISTISAIRAUDET

4.1 Muisti ja oppiminen

Muisti on tärkeä osa ihmisen henkisiä kykyjä ja sitä tarvitaan identiteetin ylläpitämisessä. Lisäksi sillä on suuri merkitys uusien asioiden oppimisessa ja kaikessa tiedonkäsittelyssä. (Juva 2011.) Muistaminen ja oppiminen ovat siis kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Voidaan ajatella, että oppiminen on mahdotonta ilman muistamista eikä toisaalta haastavampia kokonaisuuksia voi muistaa ilman oppimista. Oppiminen tarkoittaa muistiin painamisen ja tiedon tallentamisen lisäksi muistettavan aineksen ymmärtämistä ja liittämistä aiemmin opittuun tietoon ja kokemuksiin. (Kan & Pohjola 2012, 15)

Muisti koostuu eri osa-alueista ja ajallisista vaiheista. Sisällöllisesti muisti voidaan jakaa kolmeen osaan, jotka ovat tapahtuma-, tieto- ja taitomuisti. Tapahtumamuistiin eli episodiseen muistiin sisältyvät elämänkerralliset asiat, tietomuistiin eli semanttiseen muistiin opitut asiat ja taitomuistiin eli proseduraaliseen muistiin erilaiset opitut liikesarjat. Toisaalta, kuten aiemmin on todettu, muistaminen koostuu myös mieleen painamisesta, mielessä säilyttämisestä ja mieleen palauttamisesta. Tällöin voidaan puhua muistamisen ajallisesta sisällöstä. (Juva 2011.)

4.2 Muistisairaudet

Yleisen käsityksen mukaan muisti heikkenee jonkin verran vanhenemisen myötä. Aivojen kokonaismassa kutistuu tasaisesti 5-10 % vuosikymmenessä 60-70 ikävuodesta lähtien. (Medina ym. 2006, 28.) Normaaliin ikääntymiseen voi kuulua lieviä

muistivaikeuksia, koska oppiminen hidastuu ja vaatii enemmän kertausta ja toisaalta keskittymiskyky heikkenee. Muistivaikeuksiksi lukeutuvat ilmiöt voivat olla hyvin erityyppisiä, ja ne voivat johtua monista eri tekijöistä. Lisäksi ne voivat olla pysyviä tai ohimeneviä. (Juva 2011.)

Muistiin vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön terveydentila, elämäntapa ja motivaatio. Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja masennus heikentävät muistia ja muita kognitiivisia toimintoja. (Kan & Pohjola 2012, 16-17.) Myös eräät lääkkeet, esimerkiksi jotkin rauhoittavista lääkkeistä, ja alkoholi, voivat heikentää muistia vaikuttaen kokonaisuudessaan aivojen tiedonkäsittely kykyyn. Lisäksi erilaiset paikalliset aivovauriot, esimerkiksi aivohalvaus tai aivovamma, saattavat vaikuttaa muistiin. (Juva 2011.) On voitu osoittaa, että myös hyvälaatuisilla aivokasvaimilla, B12-vitamiinin puutoksella ja kilpirauhassairauksilla on merkitystä muistin toimintaan (Kan & Pohjola 2012, 195).

Lievisissä kognitiivisen heikentymisen tilanteissa muisti on heikentynyt, mutta henkilö selviää itsenäisesti jokapäiväisestä elämästä. Kun muistivaikeudet ovat selkeitä ja haittaavat arjen elämää, ne eivät ole enää osa normaalia vanhenemista. Tällöin niiden syyt on hyvä tutkia. Aikaisemmin kognitiivista heikentymistä aiheuttavista rappeuttavista aivosairauksista käytettiin nimitystä dementia. Varhain tunnistettu aivosairaus voidaan nykyään diagnosoida kuitenkin jo sairauden lievässä vaiheessa, jolloin tila ei vielä täytä dementia-kriteerejä. Tästä syystä nykyisin kyseisiä aivosairauksia nimitetäänkin muistisairauksiksi. Muistisairaudet ovat eteneviä aivosairauksia, joihin liittyy hermosolujen tuhoutumista ja hermoverkostojen toiminnan heikentymistä. Nämä johtavat henkisen suorituskyvyn heikkenemiseen sekä olemassa olevien taitojen häviämiseen. (Kan & Pohjola 2012, 15-16, 195, 210.) Vakavimpia muistisairauksia ovat siis niin sanotut dementoivat sairaudet. Dementiassa kyse on aina oireyhtymästä, jonka taustalla on jokin sairaus. Yleisimpiä eteneviä muistioireita aiheuttavia dementoivia sairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen dementia, Lewyn kappale –tauti ja otsalohkoperäiset muistisairaudet. (Juva 2011.) Sekamuotoisissa taudissa potilailla on useamman taudin oireita ja löydöksiä (Kan & Pohjola 2012, 195).

Dementiassa ilmenevälle muistihäiriölle on ominaista vaikeus oppia uusia asioita tai palauttaa mieleen aiemmin opittua (Huttunen 2011). Dementialla tarkoitetaan laaja-alaista aivotoimintojen ja sitä kautta kognitiivisten kykyjen, toimintakyvyn ja suoriutumisen heikkenemistä, joka haittaa merkittävästi selviytymistä jokapäiväisistä haasteista (Kan & Pohjola 2012, 195). Tällöin heikkenevät sekä muisti että muut tiedonkäsittelyn alueet, kuten kielelliset toiminnot, näönvarainen hahmottaminen ja toiminnan ohjaus (Juva 2011). Myös motorisissa taidoissa sekä toimintojen suunnittelussa ilmenee muutoksia (Kan & Pohjola 2012, 201). Dementialle on siis ominaista puheen sisällön köyhtyminen (afasia), vaikeus pukeutua ja suorittaa motorisia liikesarjoja (apraksia) ja käsittää nähdyn merkitystä (agnosia). Dementiasta kärsivän kyky suunnitella päivittäisiä toimintoja, jäsentää kokonaisuuksia ja ymmärtää vertauskuvallisia ilmauksia on heikentynyt. (Huttunen 2011.)

Etenkin vaikeampaan dementiaan liittyy usein erilaisia käytöshäiriöitä (Huttunen 2011). Muistisairas ihminen ei aina käyttäydy opittujen normien mukaisesti, vaan itselleen ominaisella tavalla. Kun muistisairaus etenee, edellytykset hallita ja työstää omia tunteita heikkenevät, mikä voi johtaa ajattelun ja mielen kaoottisuuteen. Muistisairaahan kyky verrata todellisuutta, tapahtuneita asioita ja omia kokemuksia keskenään heikkenee, mikä taas johtaa virhetulkintojen, aistiharhojen ja harhaluulojen yleistymiseen. (Kan & Pohjola 2012, 201, 219.) Kognitiivisten kykyjen heikentyminen aiheuttaa usein niin hoitajien kuin muistisairaahan itsensä näkökulmasta haasteelliseksi tulkittavia käyttäytymismuotoja, joita ovat esimerkiksi huutelu, vaeltelu, äkilliset mielialanvaihtelut ja jopa aggressiivisuus (Saarnio, Isola & Mustonen 2011, 47).

5 MUISTISAIRAAN IKÄÄNTYNEEN KOHTAAMINEN

Muistisairaudet vaikeuttavat ikääntyneen kykyä ilmaista itseään, tunteitaan ja tarpeitaan. Itsensä ilmaisemiseen käytettävät keinot muuttuvat, minkä vuoksi muiden ihmisten saattaa olla vaikeaa ymmärtää sairastuneen tarpeita. (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008, 101.) Muisti ei tallenna menneitä tapahtumia sellaisinaan, vaan helpoiten muistetaan merkitykset, vaikutelmat ja tunteet, joita tapahtumien kokeminen

on herättänyt (Medina ym. 2006, 28). Tämän vuoksi muistisairaat monesti saattavat sanoittaa nykytunteitaan ja –toiveitaan juuri tunnemuistissa olevilla menneisyyden ihmisillä tai tapahtumilla (Sulkava & Eloniemi-Sulkava 2008, 102).

Hoitotyön vuorovaikutuksessa on tärkeää kunnioittaa ihmistä ainutkertaisena, oman elämänhistoriansa muovaamana yksilönä. Kohdattaessa muistisairasta on tärkeää suhtautua häneen aikuisena ihmisenä, joka on oma yksilöllinen persoonansa. Vuorovaikutustilanteet saattavat kuitenkin välillä olla yllätyksellisiä ja niiden luominen saattaa vaatia erityisiä taitoja ja tietoja, esimerkiksi muistisairauden aiheuttamista ajattelun, kielen ja puheen tuottamisen rajoitteista. Tieto sairaudesta voidaankin niminomaan nähdä kanssakäymistä helpottavana tekijänä, koska tunnetaan sen moninaiset vaikutukset toimintakykyyn. On tärkeää löytää sellainen kohtaamistapa, johon muistisairas kykenee osallistumaan ja jossa hän kokee turvallisuutta ja onnistumista. Muistisairasta voidaan ymmärtää, kun kuunnellaan hänen sanallisia ja sanattomia viestejään, kysytään hänen toiveitaan ja tarpeitaan ja ollaan kiinnostuneita hänen elämäntarinastaan. Kommunikaation lähtökohtana on ymmärtäminen. Muistisairaahan kohtaamisessa on tärkeää vastata tunteeseen eikä välttämättä siihen konkreettiseen asiaan, jota muistisairas ilmaisee. Turvallisuuden tunnetta vuorovaikutustilanteeseen tuovat kiireettömyys ja rauhallisuus sekä juuri läsnä oleva ja tunteita kuunteleva suhtautuminen. Muistisairaahan omanarvon tunnetta tukee vuorovaikutustilanteessa luonteva kahden aikuisen ihmisen välisen kontaktin luominen, onnistumisen tunteiden tukeminen, myönteiset kommentit ja palautteet sekä keskusteleminen muistisairaahan ehdoilla. (Kan & Pohjola 2012, 200-206.)

Kohtaamista muistisairaahan kanssa helpottaa myös mahdollinen elämänhistorian tuntemus. Yhdessä voidaan esimerkiksi muistella tärkeitä asioita. Muistisairaahan elämänhistorian tunteminen antaa hoitajalle avaimet tämän maailmaan. Elämänhistorian tunteminen auttaa hoitajaa käsittämään käyttäytymisen perimmäisen viestin. Ihmissuhteet, persoonallisuus ja tapa suhtautua elämään ja käsitellä asioita heijastuvat muistisairaahan kokemuksiin ja käyttäytymiseen. Tiedot elämänhistoriasta voivat auttaa myös hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa, joiden avulla tuttuus, turvallisuus ja onnistumisen tunne lisääntyvät ja yksilöllinen hoito toteutuu. (Kan & Pohjola 2012, 49, 200, 203.)

6 MUISTELU IKÄÄNTYNEIDEN MUISTISAIRAIDEN VIRIKETOIMINNASSA

6.1 Viriketoiminta

Viriketoiminnalla tarkoitetaan sellaisia toimintoja ja työmuotoja, jotka tukevat psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kohottavat mielialaa. Viriketoiminnan tavoitteena on ylläpitää ihmisen henkisen vireyden ja omien voimavarojen säilymistä sekä ehkäistä toimintakyvyn ennen aikaista heikentymistä. Viriketoimintaa pidetään henkisiä tarpeita tyydyttävänä ja vireyden ylläpitäjänä. Viriketoiminnassa ikääntynyt saa mahdollisuuden ottaa omia voimavarojaan käyttöön. Viriketoiminta ei ole ainoastaan ajankulua, vaan se on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa, jonka lähtökohdana on asiakas itse, hänen taustansa, toiveensa ja elämäntilanteensa. Viriketoiminnan eräs keskeinen tavoite on sosiaalisen vuorovaikutuksen käynnistäminen ja hyvä yhdessäolo. Viriketoiminta on ikääntyneen henkisiin tarpeisiin vastaavaa ja näin ollen osa päivittäistä hoitotyötä ja kokonaishoitoa. (Airila 2002, 5,9,17,20.)

Mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojaan sitä pitempään ne säilyvät. Kun aktivoivat toiminnot ovat ikääntyneelle mielekkäitä, sitä parempana säilyvät psyykkinen toimintakyky ja henkinen vireystaso. Psyykkinen toimintakyky ja elämänhallinta ovat parempia niillä ikääntyneillä, joilla on paljon toimintaa ja harrastuksia. (Airila 2002, 5,9.)

Mitä huonokuntoisemmista ikääntyneistä on kysymys sitä enemmän tarvitaan ulkopuolisen henkilön antamia virikkeitä. Viriketoiminta on sitä yksilöllisempää mitä huonokuntoisemmasta vanhuksesta on kysymys. Dementoituneen kohdalla viriketoiminnan merkitys on erittäin suuri sekä jäljellä olevien kykyjen ja toimintojen ylläpitäjänä että identiteetin ja itsetunnon tukijana. (Airila 2002,9,18-19.) On osoitettu, että järjestetty toiminta, kuten pelaaminen, laulaminen ja käsityöt vähentävät myös muistisairaiden haasteellista käyttäytymistä (Saarnio ym. 2011, 48). ”Iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuus” –tutkielmassa tuodaan esille, että virikkeellinen toiminta voidaan nähdä terveyteen liittyvän elämänlaadun tukijana. Tutkielmassa tuodaan esiin myös se, että ikääntyneille suunnatun virikkeellisen toiminnan vaikutuksista tarvitaan lisää tutkimustietoa. (Vainikka 2003, 83-85.)

6.2 Muistelu viriketoimintana

Iäkkäiden mieltymystä puhua vuosikymmenien takaisista asioista voidaan pitää merkinä siitä, että nämä asiat muistetaan paremmin kuin tuoreemmat tapahtumat. Kuitenkin myös näihin muistoihin kiinteästi liittyneet voimakkaat tunteet saattavat ohjata muistelua. Vuosikymmeniä sitten tapahtuneet asiat tuntuvat arvokkailta ja ehkäpä vahvimmin eletyiltä elämän jaksoilta. Esimerkiksi lapsuuden muistot voivat olla hyvinkin voimaannuttavia. (Kan & Pohjola 2012, 17, 49.)

Ammatillisena työmenetelmänä voidaan käyttää muistelua (Kan & Pohjola 2012, 79). Tässä opinnäytetyössä muistelulla ei tarkoiteta psykoterapeuttista asiantuntijoiden käyttämää muistelua, vaan spontaania arkipäiväistä muistelua ja muisteluttamista. Muistelu on tapahtuma, jossa ihminen palauttaa mieleensä unohduksissa olleita kokemuksiaan. Ne ovat nimenomaan kertomuksia siitä, miten asiat on koettu, eivät kopioita itse tapahtumista. Muistelu on kumulatiivista, sillä yksi muistuma voi johtaa moniin uusiin muistumiin. (Medina ym. 2006, 82-83.) Muistelun tavoitteena on, että ikääntynyt voi kokea monipuolisia elämyksiä ja tunteita. Lisäksi muistelu avaa uusia näkökulmia hoitotyöhön myös henkilökunnan näkökulmasta, erityisesti juuri elämänhistorian tuntemisen kautta. Muistelu voi olla spontaania tai ohjattua ja siihen voidaan ryhtyä kahden kesken tai ryhmissä. Muistelutyö voi pitää sisällään kirjoittamista, keskustelua tai erilaisia toimintamuotoja ja apuna voidaan käyttää erilaisia materiaaleja, kuten valokuvia, kirjoja, erityisiä muistelukortteja tai muisteluhuonetta. (Kan & Pohjola 2012, 79-80.) Muistelua virittävät myös erilaiset esineet, tuoksut ja äänet (Medina ym. 2006, 85). Muisteluun voidaankin yhdistää neurobista harjoittelua, jossa aivoille annetaan rutiinista poikkeavia kokemuksia käyttämällä esimerkiksi erilaisia fyysisten aistien, kuten näkö-, haju-, kosketus-, maku- ja kuuloaistin yhdistelmiä sekä tunneaistia. Esimerkiksi tuoksuihin perustuvat mielle yhtymät muodostuvat nopeasti, säilyvät pitkään ja yhdistyvät tunteisiin. (Airila 2002, 15-16.) Muisteltavana voi olla mikä tahansa aihepiiri. Pääasia on, että aihe koskettaa muistelijaa tai muistelijoita. Muistelutuokion onnistumiseksi saatetaan tarvita luovuutta ja kokeilunhalua. Oikeanlaiset kysymykset johdattavat muisteluun. (Kan & Pohjola 2012, 79-80.)

Hoitajalla tulee olla tietoa ja ymmärrystä niistä tapahtumista ja yhteiskunnallisista kehitysvaiheista, joita hänen kohtaamansa ikääntyneet ovat eläneet (Medina ym. 2006, 12). Muistot luovat siteitä eri sukupolvien välille ja niiden kautta voimme tutustua juuriimme. Jokaisella sukupolvella on omia sukupolvimuistoja. Tietyistä aikakausista muistetaan yhteisiä merkittäviä asioita ja tapahtumia. Erityisesti suurten yhteiskunnallisten kriisien voidaan nähdä luovan siteitä ihmisten välille. (Kan & Pohjola 2012, 79.)

Lähtökohtana kaikelle muistelulle on se, että jokaisella ihmisellä on oma elämäntarinansa. Omalla tarinallaan voi ilmentää itseään, jolloin kuuliija tai kuulijat voivat päästä osalliseksi tätä kokemusmaailmaa. Muistelun kautta voi vakuuttautua eletyn elämänsä arvosta. Yksittäisessä elämäntarinassa on aina ajatonta ainesta, josta jokainen voi tunnistaa jotain omakseen. Jokaisen elämässä on muille jaettavaa ja kerrottavaa. Jakaessaan elämäntarinaansa, elämänkulun eri vaiheet ja merkitykselliset kokemukset korostavat ikääntyneen yksilöllisyyttä. Psykososiaaliselle kehitykselle on merkityksellistä muistojen käsittely ja se kuuluu oleellisesti ihmisyyteen. Muistot vahvistavat mielikuvaa omasta minuudesta ja lujittavat omaa identiteettiä sekä muistuttavat toisaalta siitä, ketkä ovat kiinteä osa ikääntyneen elämää. Muistelu auttaa siis jäsentämään omaa elämää ja siten lisää omia voimavaroja. Menneisyys vaikuttaa vahvasti siihen, miten ikääntynyt kokee elämänsä tässä hetkessä. Muistelu voi toimia myös pakokeinona nykyisyydestä ja sen kautta voi saada voimia vaikeista elämäntilanteista selviytymiseen. (Kan & Pohjola 2012, 49, 78-79.)

Ohjattu muisteluhetki tarjoaa mahdollisuuden monenlaisiin elämyksiin (Kan & Pohjola 2012, 79). Muisteleminen voi nostaa esiin esimerkiksi vahvoja aistimuistoja, kuten kuvia, värejä, tuoksua ja makuelämyksiä. Monenlaisiin elämyksiin kuuluu myös se, että muistelu saattaa olla kipeääkin, kun esimerkiksi koti-ikävä ja halu palata menneeseen, nousevat esiin. Monesti myös surun ja luopumisen hetkellä muistelu toimii selviämiskeinona. (Medina ym. 2006, 83.) Muisteluhetki perustuukin turvalliseen vuorovaikutussuhteeseen, jossa ihminen voi tuntea olevansa arvostettu. Muisteluhetki on parhaimmillaan yhdessäolotapa, joka lisää kaikkien osapuolten kiinnostusta ihmistä kohtaan ja pitää yllä ihmissuhteita. (Kan & Pohjola 2012, 79-80.) Muisteluhetket voivat parantaa ikääntyneen kykyä ottaa kontaktia muihin ja pitää yllä ilmaisutaitojaan (Medina ym. 2006, 85). Mielenkiintoinen ja tuttuja asioita koskeva kes-

kustelu motivoi osallistumaan, jolloin voidaan edistää myös puheen säilymistä ja lauserakenteiden hallintaa (Kan & Pohjola 2012, 79-80).

7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön luonteen mukaan voidaan ammattikorkeakoulussa tehdä joko toiminnallinen tai tutkimuksellinen opinnäytetyö (Vilkkä & Airaksinen 2003, 7). Tavoitteenani oli alusta alkaen opinnäytetyöprosessin kautta luoda jokin konkreettinen tuotos, minkä vuoksi toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Seuraavaksi kuvaan, mitä toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ja mitä toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin sisältyy.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa ja opastaa sekä järjestää ja järjeistää ammatillista käytännön toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus tai tapahtuman toteutus. Toteutustapana voi tarpeen ja kohderyhmän mukaan olla muun muassa opas, kansio tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on siis aina jokin konkreettinen tuote, joka tehdään jollekin tai jonkun käytettäväksi. Tämä tukee sitä, että opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Opinnäytetyön tarkoitus on myös osoittaa opiskelijan hallitsevan valmiuksia soveltaa alansa tietoja ja taitoja. Opinnäytetyöprosessi antaa opiskelijalle mahdollisuuden syventää tietoja ja taitoja nimenomaan jostain itseä alalla kiinnostavasta aiheesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 16, 40,51.)

Projekti on tavoitteellinen, tietyn ajan kestävä prosessi, joka vaatii onnistuakseen suunnittelua, toteutusta, seuranta ja arviointia. Projektityyppinen opinnäytetyö sisältää suunnitelman lisäksi väliraportin tai –raportit sekä loppuraportin. Loppuraportissa kuvataan työn vaiheet ja laatu, tiedon hankinta ja käsittely sekä arviointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät siis käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48-49, 65.)

8 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan teoreettisen osan suunnittelua ja toteutusta sekä produktin suunnittelua ja toteutusta. Luvussa kuvataan myös opinnäytetyöraportin laadintaa. Esille tuodaan koko opinnäytetyöprosessin vaiheistusta ja sitä koskenutta suunnittelua ja toteutunutta ajankäyttöä. Tarkempi aikataulusuunnitelma löytyy liitteestä 1.

8.1 Opinnäytetyön teoreettisen osan suunnittelu ja toteutus

Terveydenhoitajan keskeisiä osaamisalueita on viisi. Eettinen toiminta terveydenhoitotyössä, terveyden edistäminen ja kansanterveystyö, yhteiskunnallinen ja monikulttuurinen terveydenhoitotyö sekä tutkimus- ja kehittämistyö ja johtaminen terveydenhoitotyössä luovat perustan viidennen osaamisalueen hallintaan, joka on terveydenhoitotyö elämän eri vaiheissa. Elämän eri vaiheita koskevaan osaamiseen sisältyy ikääntyneiden ja heidän perheidensä terveydenhoitotyön osaaminen. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 33.) Opinnäytetyössäni halusin soveltaa nimenomaan omia tietojani ja taitojani ikääntyneiden hoitotyön osaamista koskien.

Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2011, kun me opiskelijat ja ohjaava opettajamme kokoonnuimme alustamaan opinnäytetyötyöskentelyä ideaseminaarin muodossa. Halusin omassa työssäni keskittyä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen. Teoreettisen tiedon, koulutukseen kuuluvien harjoitteluiden tuoman käytännön kokemuksen ja oman työkokemukseni pohjalta olin huomannut virikkeellisyyden merkityksen ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä. Vaikka henkilökohtaisen kokemukseni pohjalta tärkeintä on viriketuokioihin liittyvä yhdessäolo, välittäminen ja kiinnostus, on myös erilaisilla konkreettisilla virikkeillä merkitystä.

Aiheen lopullinen ideointi vei aikaa, vaikka lähtökohdat olivatkin melko selkeät. Kävin alkusyksyllä 2011 vielä opinnäytetorilla ja pohdin erilaisia tapoja lähestyä ikääntyneille suunnattua viriketoimintaa ja ikääntyneiden hyvinvointia opinnäytetyön näkökulmasta. Koin, että tällaisia osa-alueita käsittelevä opinnäytetyö on ajankohtainen ja tarpeellinen, myös tulevaisuudessa. Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja

luoda jotain konkreettista, mahdollisesti uudenlaisen virikeproduktin. Syyskuun lopulla luokkatoverini mainitsi Helsingin Sanomien viikonloppuliitteessä olleesta artikkelista, jossa kerrottiin muistelumatkalaukusta. Tutustuin aiheeseen ja totesin, että paikallisella tasolla vastaavia tuotteita ole tuotettu eikä aiheesta ollut opinnäytetyötä. Muistelusalaku-ideassa yhdistyivät kaikki toivomani asiat – mukaan lukien muistelu ja vanhat esineet. Ohjaajani opastuksella kypsyttelin aihetta ja rajasin vielä kohderyhmää koskemaan muistisairaita ikääntyneitä.

Aiheen varmistuttua selvitin yhteistyötahoa. Minua ohjattiin olemaan yhteydessä koulumme palvelukeskus Soteekkiin. Soteekki oli kiinnostunut ideasta ja näin löysin myös tilaajatahon. Lokakuussa 2011 tapasin yhdyshenkilöni Soteekista ja sovimme suullisesti yhteistyöstä Soteekin kanssa ja keskustelimme aiheesta. Alun perin toukuussa 2011 opinnäytetyötyöskentelyn käynnistyttyä suunnittelin, että aiheen valintaan koskeva prosessi olisi sijoittunut toukokuu 2011- elokuu 2011 aikavälille, mutta prosessi toteutui todellisuudessa aikavälillä toukokuu 2011- lokakuu 2011 ja siihen kului hieman enemmän tunteja, kuin olin ajatellut. Aiheen varmistuttua ja yhteistyötahon löydyttyä suunnittelin syksyllä 2011 myös aikataulun, jonka mukaan teoriaosan kokoaminen ja koko raportin kirjoitus sekä produktin tuottaminen ajoitettiin lukuvuodelle 2011-2012.

Teoriaosan suunnittelun ja toteutuksen piti ajoittua elokuu 2011- maaliskuun 2012 aikavälille. Teoriaosaa suunnitellessani tein laajan kirjallisuuskatsauksen ja etsin moninaisia lähteitä aihetta koskien. Aloitin kirjoitusprosessia, mutta vasta marraskuulla 2012 lähdin aktiivisemmin työstämään teoriaosaa eteenpäin. Aiheseminaari ajoittui joulukuulle ja suunnitteluseminaarin pidin maaliskuussa 2013. Suunnitteluseminaarin jälkeen kirjoitin nopeasti teoriaosan lähes valmiiksi. Teoriaosan suunnitteluun ja toteutukseen kului miltei puolitoista vuotta ja siitä syystä myös toteutuneita tunteja tuli suunniteltua enemmän. Osa lähteistä esimerkiksi ehti näinkin lyhyessä ajassa saada uudempaa painosta tai päivitettyä julkaisua, mikä lisäsi työmäärää, kun tavoitteena kuitenkin oli tuoreimpien lähteiden käyttö.

Teoriaosan kirjoittamisen ohella kokosin samalla produktia. Produktina tuotetun muistelusalakun suunnittelua ja toteutusta esitellään tarkemmin seuraavassa luvussa. Kun teoriaosa ja produkti olivat lähes valmiit, lähdin koostamaan opinnäytetyöra-

porttia, jossa yhdistyivät teoreettinen osa ja produktin suunnittelu ja toteutus sekä koko prosessin kuvaaminen ja arvioiminen. Alkujaan olin suunnitellut, että työ olisi valmistunut toukokuulla 2012, mutta raportin kirjoittaminen jäi pääasiassa huhtikuulle 2013 ja raportointiseminaari ajoittui toukokuun alkuun. Muutokset aikataulutuksessa vaikuttivat kirjoitusprosessiin, mutta ohjausten turvin työ on edennyt ja valmistunut. Tarkoitus on viimeistellä työ heti raportointiseminaarin jälkeen ja luovuttaa mahdollisimman nopeasti arvioitavaksi. Itse salkun luovutan Soteekkiin toukokuun lopulla, sillä tarvitsen sitä vielä terveydenhoitotyön opintoihin liittyvässä projektityössäni.

Arviointisuunnitelmana oli, että koko opinnäytetyöprosessin ajan ja työn valmistuttua palautetta ja arviointia antavat ohjaajani ja opponenttini. Lisäksi tavoitteena oli, että opinnäytetyöryhmässäni työskentelevät opiskelijat antavat prosessin aikana vertaispalautetta ja yhteistyötahoni osallistuu arviointiin. Henkilökohtainen arviointini koko prosessin ajan ja työn valmistuttua kuuluivat myös arviointisuunnitelmaan. Produktina tuotetun muistelusalun vaikutuksia tavoitteissa esitettyyn iäkkäiden muistisairaiden psyykkiseen ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin paraneamiseen ei tässä työssä ole mahdollista arvioida. Opinnäytetyöprosessin aikana olen suunnitelmien mukaan saanut palautetta ohjaajaltani ja opponentiltani sekä opiskelijakavereiltani. Yhteistyötahoni tutustui työhöni ennen sopimusten kirjoittamista, työn ollessa lähes valmis.

Tarkkaa resurssisuunnitelmaa työlle ei laadittu. Oli selvää, että salkun esineiden hankinnasta saattaa seurata jonkin verran kustannuksia opinnäytetyön tekijälle, mutta muita menoja opinnäytetyöstä ei muodostuisi. Osa salkun esineistä saatiin lahjoitukseksi, joten lopulliset kustannukset jäivät kohtuullisiksi.

8.2 Muistelusalun suunnittelu ja toteutus

Produktin suunnittelu alkoi heti aiheen varmistuttua ja yhteistyötahon löydyttyä. Pääosin ideat salkkuun sopivista esineistä ovat lähtöisin omista kokemuksistani vanhojen esineiden parissa. Keskustelin muutaman ikääntyneen henkilön kanssa heille merkityksellisistä esineistä, mikä toi uusia näkökulmia ideointiin. Tutustuin myös

kirjallisuudessa esitettyihin arjen historiaa kuvaaviin otteisiin, mikä selkeytti kuvaa 1900-luvun Suomesta. Tavoitteena oli kerätä mahdollisimman pitkältä aikaväliltä esineistöä siten, että osa olisi tuoreempia ja osa vanhempia. Taustatyön jälkeen minulla oli melko paljon ehdotelmia laukkuun sopiviksi esineiksi. Tiedostin kuitenkin sen, että kaikkia esineitä ei välttämättä ole mahdollista löytää ja toisaalta niitä olisi ollut mahdotonta sisällyttää yhteen salkkuun. Lähdin toteuttamaan salkkua siten, että tutustuin ensin kirpputorien tarjontaan ja yritin löytää henkilökohtaisesti tärkeimpinä pitämäni esineet. Tämän jälkeen valitsin vielä muista tarjolla olevista esineistä mieluisimmat. Muisteluskun ja siihen kuuluvien materiaalien hankinnan piti ajoittua tammikuu-huhtikuu 2012 ajalle, mutta esineitä tuli hankittua todellisuudessa koko prosessin ajan aina huhtikuulle 2013 asti. Muutamat esineet tulevat lähipiirin lahjoituksina, mutta pääasiassa esineet ovat löytyneet Porin alueen kirpputoreilta.

Esittelen tässä produktin suunnittelua ja toteutusta koskevassa luvussa seuraavaksi salkun esineistöä ja esineiden valintaan vaikuttaneita seikkoja sekä lyhyesti esineiden historiaa. Terveystyön projektityönä tuotan salkkuun ohjelehtisen muistelutuokioiden ohjaamisen avuksi. Tulevassa ohjelehtisessä tulen kuvaamaan tarkemmin myös esineiden historiaa. On mahdollista, että projektityöhön sisältyy myös muistelutuokion järjestäminen, jolloin salkkua tullaan kokeilemaan käytännön työssä.

Halusin varsinaiseksi salkuksi vanhan matkalaukun tai muunlaisen salkun, jossa saa olla käytön jälkiä, niin sanottua ajan patinaa. Salkun tuli kuitenkin olla siisti ja kestävä, jotta sitä voidaan käyttää tulevaisuudessa vielä vuosia. Valitsemani salkku oli melko iso, mutta muuten vaatimuksiini sopiva. Toisaalta kokokin palvelee tarkoitusta, sillä halusin, että salkku on jo itsessään näyttävä ja kiinnostusta herättävä. Oli myös huomioitava se, että kaikki esineet mahtuvat salkkuun hyvin, eivätkä rikkoutu tilanpuutteen vuoksi. Rikkoutumisvaaran vuoksi salkku sisältää myös varsinaisesta esineistöstä irrallisen liinan, jota voi käyttää kuljetuksen aikana suojaamaan esineitä ja toisaalta virikehetkessä esimerkiksi pöytäliinana, jolle esineet kootaan.

Karstaaminen on ollut vuosikymmenten, ellei vuosisatojen, ajan tärkeä vaihe villankäsittelyssä ja sitä kautta vaatehuollossa. Vaatehuolto kuului kodin töihin ja askareisiin, joista naiset vastasivat. (Pielisen museon opetussivusto 2006.) Tärkeimmät esineet, jotka salkkuun halusin, olivat käsikarstat ja lampaan villa. Tavoitteenani oli,

että karstat ovat sellaisessa kunnossa, että niillä voi edelleen karstata. Siitä syystä mukana on myös pieni pussillinen lampaanvillaa, jotta karstaamis-kokemus olisi mahdollisimman todellinen. Villan tunnustelulla voidaan myös aktivoida kosketustuntoa, koska kyseessä on hyvin nykyarjesta poikkeava alkuperäinen materiaali. Salkussa olevat karstat saatiin lahjoituksena ja ne on valmistettu 1900-luvun alkupuolella ja olleet käytössä ainakin vielä 1940-1950-luvuilla. Salkussa on myös toinen työväline, pieni käsihöylä. Miesten töihin on esihistorialliselta ajalta asti kuulunut kiinteästi erilaiset puutyöt, sillä puu oli esimerkiksi tarve-esineiden valmistuksessa tärkein raaka-aine (Pielisen museon opetussivut 2006). Käsihöyliä löysin kirpputoreilta monen kokoisia, mutta valitsin salkkuun pienikokoisen höylän, jotta sitä olisi helppo käsitellä. Karstat ja höylä edustavat salkun vanhinta esineistöä.

Porin Oluttehdas Oy aloitti toimintansa 1929, mutta panimon alkujuuret ulottuvat vuonna 1853 toimintansa aloittaneeseen Porin Baijerilaiseen Oluttehtaaseen. Porin Oluttehdas on ollut kiinteä osa Porin lähihistoriaa. (Koivuniemi 2004, 107.) Koska muistelusalukua tullaan todennäköisesti käyttämään Satakunnan ja erityisesti Porin alueella, koin tärkeäksi hankkia salkkuun Porin historiasta muistuttavia esineitä. Tästä syystä halusin löytää laukkuun vanhan Porin Oluen pullon. Pulloja löytyi kirpputoreilta melko paljon, mutta vain harvassa oli alkuperäinen etiketti tallella. Lopulta koin neutraaliksi hankkia Porin Oluen Vichy-pullon alkuperäisellä etiketillä. Löysin myös sattumalta Kotiseutuoppi-kirjan vuodelta 1965. Kirja oli suunnattu Porin ja sen ympäristön kansakoulun kolmasluokkalaisten varten. Kirja on melko tuore, mutta sisältää mukavan katsauksen aikansa Poriin.

Kolmas hyvin tärkeä asia salkkuun olivat lehdet. Teoriaosassa tuon esiin sitä, että jokaisella sukupolvella on omia sukupolvimuistoja. Tällä tarkoitetaan sitä, että tietystä aikakausista muistetaan yhteisiä merkittäviä asioita ja tapahtumia. Erityisesti suurten yhteiskunnallisten kriisien on voitu nähdä luovan siteitä ihmisten välille. Itselleni tuli se kokemus, että juuri erilaiset lehdet ovat vuosikymmeniä sitten olleet merkittävä väline tiedottaa maailmanlaajuisista ja yhtälailla koti-Suomea koskevista asioista. Niissä on ollut esillä juuri sellaisia suuriakin asioita, jotka ovat varmasti jääneet yhteisiksi sukupolvimuistoiksi monelle. Selailin kirpputoreja kiertäessäni monenlaisia lehtiä, mutta miellyn erityisesti Suomen Kuvalehtiin, joita löysinkin useammalta vuosikymmeneltä. Valikoinnin jälkeen salkkuun tulivat Suomen Kuvaleh-

det vuosilta 1926, 1933, 1942, 1947 ja 1954. Lehdet sijoittuvat aikaan ennen toista maailmansotaa, sen ajalle ja sen jälkeiseen aikaan. Lisäksi laukussa on Uusi Nainen –lehti vuodelta 1962. Kun lehtiä on useammalta vuosikymmeneltä, voivat eri-ikäiset ikääntyneet varmemmin löytää jotain itselleen merkityksellistä niistä.

Halusin salkkuun myös jotain pukeutumiseen liittyvää. Tämän tavoitteen saavuttaminen oli todella haasteellista, sillä tarjontaa oli paljon. Pukeutumiseen liittyvän esineen toivoin olevan mahdollisimman sukupuolineutraali. Löysin minkin turkista tehdyn turkishatun, joka tuntui sopivalta vaihtoehdolta. Hattu lienee olevan 1950-luvun tietämiltä. Perustelin turkishatun valintaa sillä, että metsästys on ollut osa suomalais- ta kulttuuria jo pitkään. Porin metsästysseura ja Satakunnan metsästysseura olivat myös ensimmäisten Porin seudulla perustettujen yhdistysten joukossa (Aukia & Virtanen 1993, 256). Lisäksi salkkuun tuntuivat sopivilta tuohivirsut eli tuohesta valmistetut kengät. Lahjoituksena saatujen virsujen historiasta ei ole tietoa, ne ovat mahdollisesti uudempaa tuotantoa. Yleisesti tuohi on kuitenkin ollut vielä 1800-luvulla yleinen materiaali, josta tehtiin monia käyttöesineitä (Puuproffan [www-sivut](#) 2008). Tuohivirsuille on salkussa pieni kangaspussi, jossa niitä voi säilyttää.

Tervaa on kuljetettu Suomesta kauppatavarana jo 1500-luvulta asti ja ympäri Suomea tervaa on poltettu vielä 1900-luvun alkupuolella. Elinkeinoksi tervaa ei enää nykypäivinä polteta, mutta perinnettä vaalitaan, koska kysyntää tervalle on. Tervan käytön historia on moninainen, muun muassa veneitä, ihorikkoja ja rakennuksien puukatteita tervattiin. (Kainuun tervan [www-sivut](#) 2011.) Salkkuun valikoitui tervattu naru ja pieni pullollinen tervaa. Teoriaosassa tuodaan esiin, että tuoksuihin liittyvät muistot säilyvät usein pitkään ja ovat tunnepitoisia. Tämän vuoksi halusin valita salkkuun myös jotain haisteltavaa. Koska tuoksu on voimakas, ovat tervapullo ja –naru Minigrip-pussissa, joka eristää tuoksuja. Tällainen pussi ei toki sovi salkun yleisilmeeseen, joten muistelutilanteissa esineet on suotavaa ottaa pussissa esille.

Toivoin löytäväni salkkuun myös jotain sellaista, jota on käytetty itsestään huolehtimiseen. Ajattelin ensin hiusharjaa tai peiliä, mutta minulle ehdotettiin, että hiustenleikkuri voisi myös olla vartenotettava vaihtoehto. Kirpputorilta löysinkin vanhan käsikäyttöisen hiustenleikkuukoneen, jota on käytetty vielä pitkästi 1900-luvun puolivälin jälkeen.

Salkkuun olisin toivonut alun perin voivani sisällyttää myös jotain kuunneltavaa ja maisteltavaa, mutta ne jäivät lopullisesta salkusta pois. Jos salkkuun olisi sisällyttänyt esimerkiksi cd-levyn, olisi sen käyttö edellyttänyt, että saatavilla olisi ollut jokin äänentoistolaite. Tavoitteena oli kuitenkin tarjota sellaisenaan valmis työväline viri-
kehetkien järjestämiseen, joten äänentoistolaitteen tarve olisi ollut toisaalta ristiriidassa tavoitteen kanssa. Maisteltavaa olisi voinut olla esimerkiksi jotkin karkit. Haasteena niissä olisi ollut se, että muistelijoilla saattaa olla erilaisia ruokavalioita, jotka eivät välttämättä mahdollista maistamista. Tämä olisi saattanut aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteuksia. Lisäksi tuoreuden ja säilyvyyden varmistaminen olisi saattanut aiheutua ongelmalliseksi pitkäjäksoisessa käytössä. Lopullisten esineiden hankinnan jälkeen sommittelin esineitä salkkuun ja pohdin, mikä olisi toimivin ratkaisu ne sinne sijoittaa. Olin varannut produktin suunnitteluun ja toteutukseen melko paljon tunteja, mutta todellisuudessa tunteja kului arvioitua vähemmän.

9 ”MINUN MUISTONI” -MUISTELUSALKKU



Opinnäytetyöni konkreettinen produkti on vanha matkalaukku, johon olen koonnut joukon vanhoja esineitä. Liitteestä kaksi löytyvät kuvat kaikista esinekokonaisuuksista erikseen. Lopullinen salkku sisältää seuraavat esineet:

- Käsikarstat 1900- luvun alkupuolelta ja pieni kangaspussillinen lampaanvillaa
- Käsihöylä
- Porin oluen Vichy-pullo
- Kotiseutuoppi-kirja vuodelta 1965
- Suomen Kuvalehdet
 - o (No 24/ 1926, No 11/1933, No 36/1942, No 1/1947, No 9/1954)
- Uusi Nainen- lehti
 - o (No 5/1962)
- Turkishattu 1950- luvulta
- Tervanaru ja tervapullo (pienessä muovipussissa)
- Hiustenleikkuri
- Tuohivirsut ja kangaspussin niiden säilytykseen
- Liina

Salkussa ei ole erillisiä taskuja tai lokeroita, joten esineet ovat satunnaudessa järjestyksessä salkussa. Salkkua käytettäessä esineet on parasta asetella mahdollisimman näkyvästi itse salkkuun tai ottaa salkusta esiin esimerkiksi pöydälle, jossa niitä voi katsella ja josta ottaa käteen lähempää tutustumista varten. Salkkua kuljetettaessa, kannattaa esimerkiksi Porin Oluen Vichy-pullo laittaa turkishatun sisään suojaan ja kääriä liina esineiden ympärille sekä kiinnittää salkun narut seuraavassa kuvassa esitetyllä tavalla.



10 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyöraportissa tulee ilmetä prosessia ja produktia koskeva arviointi. Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöprosessia ja produktina tuotettua muistelusalukua sekä omaa oppimiskokemustani.

Koko opinnäytetyöprosessi käynnistyi aiheen valinnalla. Henkilökohtainen tavoitteeni oli, että voisin opinnäytetyössäni keskittyä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseen ja soveltaa tietojani ja taitojani koskien ikääntyneiden hoitotyötä. Koen, että opinnäytetyöni aihevalinta oli onnistunut, sillä vastaavanlaista opinnäytetyötä ei ainakaan paikallisella tasolla ole tuotettu. Aiheen lopulliseen muotoutumiseen ja rajaamiseen kului suunniteltua enemmän aikaa, mutta uskon, että nimenomaan hyvä suunnittelutyö antoi selkeät suuntaviivat prosessin etenemiselle. Aihe on mahdollistanut henkilökohtaiset tavoitteeni ollen koko prosessin ajan motivoiva.

Työlle asetettiin tarkoituksiksi koota muistelusalukku ja tavoitteeksi tarjota valmis työväline yhteistyötahon, palvelukeskus Soteekin, käyttöön luomaan uudenlaisia mahdollisuuksia virikehetkien rakentamiseen. Pidemmän tähtäimen tavoitteeksi asetettiin iäkkäiden muistisairaiden psyykkisen ja sitä kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paraneminen. Tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta muotoutui työn teoreettinen osa, jossa oli merkityksellistä tarkastella ikääntymistä, muistisairauksia sekä muistelu viriketoiminnassa.

Projektin tuotoksena koottiin muistelusalukku, joten työlle asetettu tarkoitus saavutettiin. Salukun kokoaminen alkoi huolellisella suunnittelu- ja taustatyöllä, mikä helpotti esineiden valintaa. Pääosin löysin mieleiset esineet kirpputoreilta, kuten olin suunnitellutkin. Yksittäisten esineiden historiaa on ollut melko vaikeaa kartoittaa, mutta tietoa on kuitenkin löytynyt. Terveystoimintaopintojen projektityönä tulen vielä valmistamaan salukkuun pienen ohjelehtisen, joka tulee sisältämään ohjeita muisteluhetkien järjestämiseen ja hieman lisää tietoa salukussa olevista esineistä. Uskon, että tämä tekee salukusta entistä helppokäyttöisemmän. Toivon, että salukun koko ei tule jatkossa olemaan haaste, sillä itse koen sen vielä toimivaksi. Tähän opinnäytetyöprojektiin ei kuulunut salukun kokeilu muisteluhetkessä, minkä vuoksi käyttökokemuksia

en voi tässä työssä jakaa. On kuitenkin mahdollista, että projektityöhön sisältyy myös muistelutuokion järjestäminen, jolloin saisin mahdollisuuden kokeilla salkkua käytännössä. Muutamalle ikääntyneelle kävin esittelemässä salkkua ja he kokivat salkun muistoja herättäväksi. Sain täten myös itse vähäistä kokemuksen siitä, miten asetella esineet salkkuun esimerkiksi matkan ajaksi ja toisaalta, miten asetella esineet salkkuun, jotta ne olisivat hyvin nähtävillä.

Tavoitteena oli tarjota valmis työväline yhteistyötahon käyttöön. Koen, että tämä tavoite tuli saavutettua. Salkku on sellaisenaan valmis työväline ja sen antaa keinoja uudenlaisiin virikehetkiin. Pidemmän tähtäimen tavoitteena oli, että ikääntyneiden psyykinen ja sitä kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee. Tämän tavoitteen toteutumista ei ole mahdollista arvioida tässä työssä, sillä vasta tulevaisuudessa voidaan nähdä, millaisia vaikutuksia muistelutyöllä tai ylipäättään virikkeellisyydellä on ikääntyneisiin muistisairaisiin ollut.

Tarkoituksen ja tavoitteen ohjaamana teoriaosassa käsitellään ikääntymistä ja muistisairauksia sekä muistelua viriketoiminnassa. Teoriaosan haasteena oli lähdemateriaalin työstäminen eheäksi tekstiksi. Esimerkiksi muistisairauksista löytyi paljon tietoa ja toisaalta taas esimerkiksi tutkimustietoa viriketoiminnasta melko vähän. Kuten aiemmin olen tuonut esiin, pitkän kirjoitusprosessin aikana muutamista lähteistä tuli jo päivitettykin versio, joten lähteiden tuoreuden kanssa tein muutamaa otteeseen kaksinkertaisen työn. Teoriaosa on luonut pitkästi sisällystä työlle ja työstä on muotoutunut melko ehyt ja rytmitetty kokonaisuus. Tarkoituksen ja tavoitteen ja sitä kautta teoreettisen osan pohjalta muotoutui työlle myös nimi ”Minun muistoni” – muistelusalkku ikääntyneiden muistisairaiden virikehetkiin. Nimi kuvaa mielestäni hyvin työn sisältöä.

Opinnäytetyöraporttiin sisältyy myös koko prosessia ja produktia koskevaa suunnittelua ja toteutusta esittelevä osio. Raportin kyseisessä osiossa olen tuonut esiin sen, miten työ on edennyt. Olen jo aiemmin tässä luvussa arvioinut aiheenvalintaprosessia. Prosessia kokonaisuudessaan ohjasi projektia aloittaessani luotu aikataulusuunnitelma. Työ eteni aluksi aikataulussa, mutta elämäntilanne muine koulutehtäviin, harjoitteluineen ja töineen on ajoittain vaikeuttanut sitoutumista jatkuvaan työskenteelyyn eikä alkuperäinen aikataulutus toteutunut. Huomion arvoista on myös se, että

olin mitoittanut suunnitteluvaiheessa työn eri osa-alueisiin mahdollisesti kuluvia tunteja. Toteutuneet tunnit painoutuivat osa-alueille eri tavalla kuin oli suunniteltu, mutta se kuuluu prosessin luonteeseen. Tavoiteltu tuntimäärä täyttyi, mutta ei toisaalta ylittynyt, eli työn mitoitus voidaan pitää sopivana. Jos prosessin aloittaisi uudelleen, olisi aikataulussa pysyminen suotavaa, sillä aikataulumuutokset ovat luoneet prosessista aika ajoin haastavan myös yhteistyötahon näkökulmasta. Koen kuitenkin, että lopullisen työn laatuun aikataulumuutokset eivät loppujen lopuksi ole juurikaan vaikuttaneet, vaan työstä on tullut toivomani kaltainen.

Arviointisuunnitelman mukaisesti olen saanut palautetta koko prosessin ajan opin-
näytetyön ohjaajaltani ja opponentiltani. Erityisesti opinnäytetyöni ohjaajalta saamani palaute ja ohjaus ovat olleet korvaamattomia koko prosessin ajan. Ohjaus on ollut minulle sopivaa ja toteutettu pääasiassa ohjaustuokioina. Haasteellisissa tilanteissa ohjaaja on toiminut apuna ja tukenut viemään prosessia sinnikkäästi eteenpäin. Suunnitelman mukaan myös opiskelijatoverit ovat antaneet vertaispalautetta prosessin edetessä. Koen, että prosessin lopputuloksen kannalta on ollut tärkeää myös, että olen itse pyrkinyt kriittisesti arvioimaan niin kirjallista tuotostani kuin produktia, muistelusalukua. Yhteistyötahon palautetta sen sijaan olisin voinut hyödyntää prosessin aikana enemmän. Suunnitelman mukaisesti saan vielä valmista työtä koskevan arvioinnin raportointiseminaarissa ja työn luovuttamisen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessi on suunnannut ammatillista kasvuani. Olen saanut soveltaa jo oppimiani asioita uusiin, tuoreisiin ja ennalta vieraisiin tietoihin, mikä on entisestään vahvistanut ammatillista osaamistani ikääntyneiden hyvinvointia koskien. Koska tässä opinnäytetyössä ei ole mahdollista arvioida tavoitteen eli ikääntyneiden psyykkisen ja sitä kautta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paranemista muistelusalun vaikutuksesta, olisi se potentiaalinen jatkotutkimusaihe. Vaikuttavuuden tutkiminen on haasteellista, joten jo kokemuskartoitus muistelusalusta ja siitä miten se on toiminut muistelutuokioiden järjestäjien mielestä ja tuokioihin osallistuneiden ikääntyneiden mielestä, olisi arvokasta tietoa. On huomion arvoista, että vaikka tässä työssä salku on suunnattu nimenomaan muistisairaiden virikehetkien järjestämiseen, voidaan sitä toki käyttää muunlaisissakin yhteyksissä ja ikäryhmissä. Jatkossa salkkua käyttävät voivatkin suunnitella käyttömahdollisuuksia tarpeidensa mukaan.

Prosessin aikana olen oppinut paljon itsestäni, koska näinkin teoreettisen työn mukana on tullut kohdattua myös monenlaista tunteiden kirjoa. Toivonkin, että muisteluskirja voi motivoida käyttäjiään samalla tavalla kuin minua, sillä *”Jokaisella on tarina kerrottavanaan. Jos vain joku kysyy, jos vain joku kuuntelee.”* (lainaus Faith Gibson/ Hakonen 2003, 130.)

LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntakallio.
- Aukia, M. & Virtanen, T. 1993. Porilaisten kaupunki. Satakunnan Museon julkaisuja 9. Kokemäki: Risteen Kirjapaino Ky Leppänen.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita prima.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy. 130-137.
- Huhtasaari, L. 2013. Ikääntyminen ei odota innovaatioita. Satakunnan Kansa 8.3.2013, Enemmän, 4.
- Huttunen, M. 2011. Dementia. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.1.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>.
- Hyttinen, H. 2008. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Gerontologinen hoitotyö. Helsinki, WSOY. 42-56.
- Juva, K. 2011. Muistihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.1.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>.
- Kainuun tervan www-sivut. 2011. Viitattu 29.4.2013. <http://www.kainuunterva.com>.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koivuniemi, J. 2004. Joen rytmissä. Porin kaupungin historia 1940-2000. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. (voimassa 1.7.2013 alkaen) 980/2012. Viitattu 13.4.2013. <http://www.finlex.fi>.
- Medina, S., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2006. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY.
- Muistiliiton www-sivut. 2013. Viitattu 15.4.2013, <http://www.muistiliitto.fi>.
- Pielisen museon opetussivusto. 2006. Kodin työt ja askareet. Viitattu 23.4.2013. <http://www.lieksa.fi>.
- Porin kaupungin tilastollinen vuosikirja 2012. 2012. Porin hallintokeskus, talouspalvelut. Viitattu 23.4.2013. <http://www.pori.fi>.
- Porin kaupungin www-sivut. 2012. Viitattu 23.4.2013. <http://www.pori.fi>.
- Puuproffan www-sivut. 2008. Viitattu 26.4.2013. <http://www.puuproffa.fi>.

Saarnio, R., Isola, A. & Mustonen, U. 2011. Dementoituvan vanhuksen haasteellinen käyttäytyminen laitoshoidossa: esiintymismuodot, yleisyys ja hoitajien toimintatavat. *Hoitotiede* 1, 46-56.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013. Viitattu 19.4.2013.
<http://www.samk.fi>.

STM 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki.

STM 2013:4. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:4. Terveys 2015- kansanterveysohjelman väliarviointi. Helsinki.

STM 2010:28. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:28. 2011. Hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. Ikähoiva –työryhmän muistio. Helsinki.

Stuart-Hamilton, I. (edited by) 2011. An introduction to gerontology. United Kingdom: Cambridge University Press.

Sulkava, R. & Eloniemi-Sulkava U. 2008. Muistisairaahan ihmisen hoidon kokonaisuus. Teoksessa *Geriatría*. Helsinki: Edita. 100-116.

Tilastokeskuksen www-sivut.2012, a. Suomi lukuina. Väestömuutokset. Viitattu 23.4.2013. <http://www.stat.fi>.

Tilastokeskuksen www-sivut 2012, b. Suomi lukuina. Väestörakenne. Viitattu 23.4.2013. <http://www.stat.fi>.

Vainikka, M-L. 2003. Iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuus. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto: Terveystieteiden ja -talouden laitos.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vuorio, S. & Väyrynen, R. 2011. Muistisairaahan asiakkaat sosiaali- ja terveystieteissä. Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportti 12/2011. Viitattu 15.4.2013. <http://www.thl.fi>.

LIITE 1

AIKATAULUSUUNNITELMA

TYÖVAIHE	SUUNNITeltu AIKA	TOTEUTUNUT AIKA
Aiheen valinta ja raja - ideaseminaari - opinnäytetyötori - yhteistyötahon tapaa- minen	Toukokuu 2011- Elokuu 2011 Suunnitellut tunnit: 10	Toukokuu 2011 – Loka- kuu 2011 Toteutuneet tunnit: 25
Teoriaosan suunnittelu ja to- teutus - kirjallisuuskatsaus ja kirjoittaminen - aihe- ja suunnitteluse- minaarit - sopimukset - ohjaukset	Elokuu 2011 - Maalis- kuu 2012 Aiheseminaari marras- kuu 2011 ja suunnittelu- seminaari maaliskuu 2012 Suunnitellut tunnit: 125	Lokakuu 2011- Maalis- kuu 2013 Aiheseminaari 13.12.12 Suunnitteluseminari 14.3.13 Sopimus Toteutuneet tunnit: 175
Produktin suunnittelu ja toteu- tus - suunnittelutyö - materiaalien hankinta - viimeistely	Tammikuu 2012 - Huh- tikuu 2012 Suunnitellut tunnit: 150	Joulukuu 2012 - Maalis- kuu 2013 Toteutuneet tunnit: 75
Raportin toteuttaminen - kirjoittaminen - ohjaukset - raportointiseminaari - kypsyysnäyte - valmiin työn viimeiste- ly ja luovutus	Tammikuu 2012 - Tou- kokuu 2012 Suunnitellut tunnit: 115	Maaliskuu 2013- Tou- kokuu 2013 Raportointiseminaari 3.5.2013 Kypsyysnäyte Toteutuneet tunnit: 125
	Suunnitellut tunnit yh- teensä 400	Toteutuneet tunnit yh- teensä 400

SALKUN ESINEKOKONAISUUDET



Käsikarstat ja pussillinen lampaan villaa



Käsihöylä



Porin Oluen Vichy-pullo



Kotiseutuoppi-kirja



Suomen Kuvalehdet



Uusi Nainen -lehti



Tuohivirsut ja pussi



Turkishattu



Hiustenleikkuri



Tervapullo ja tervattu naru